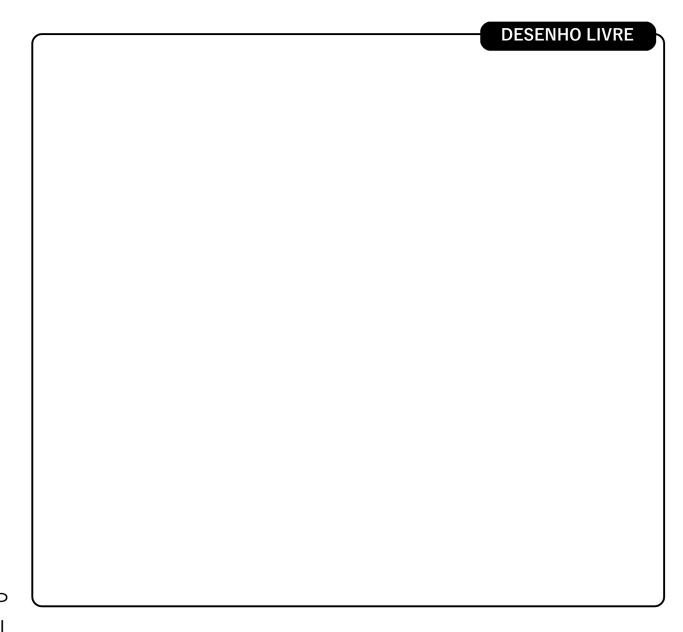
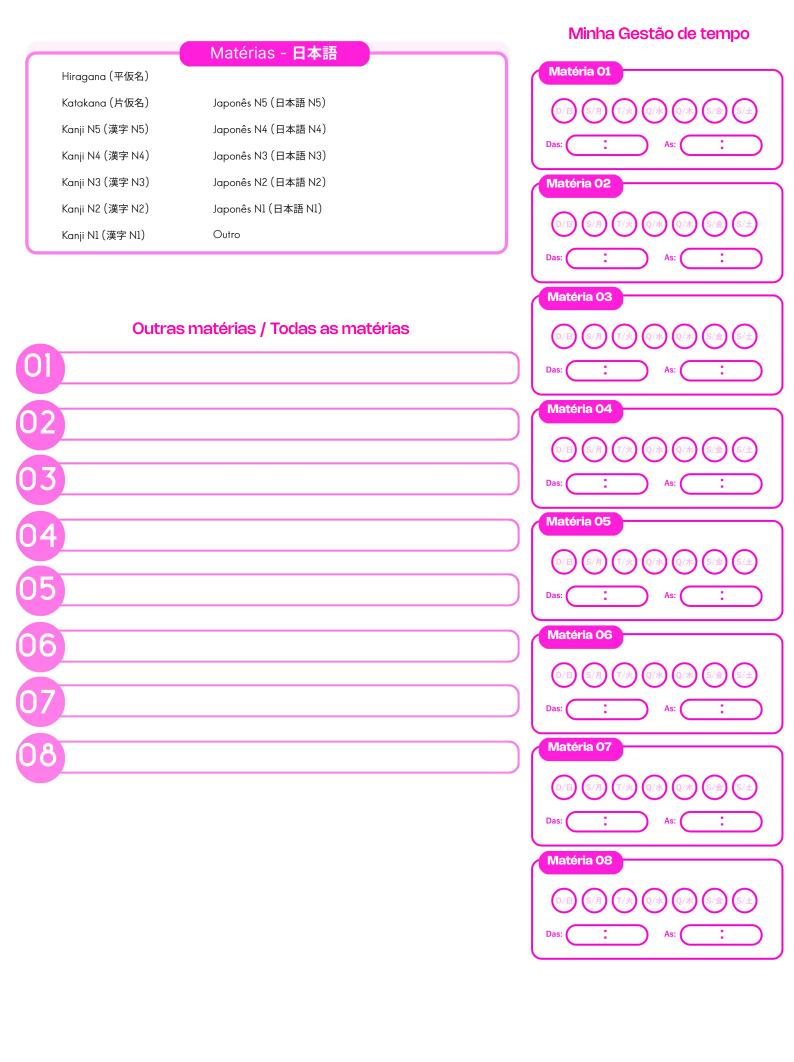


Para uso: **Impresso** 

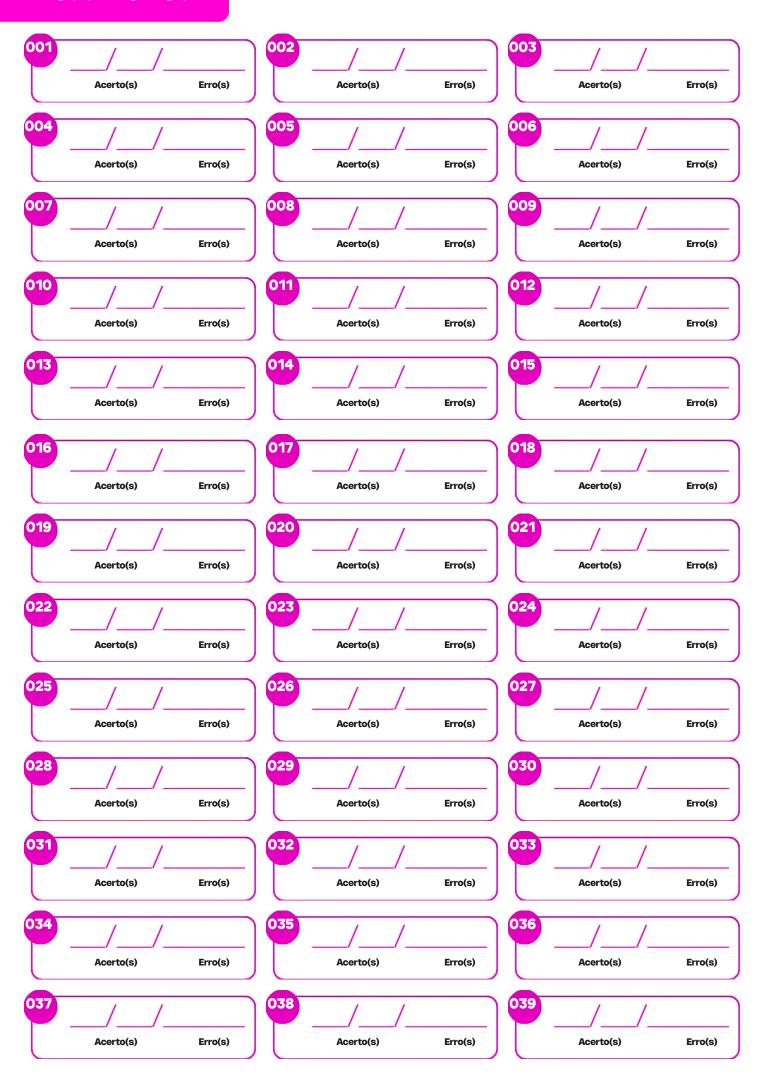


PINKU

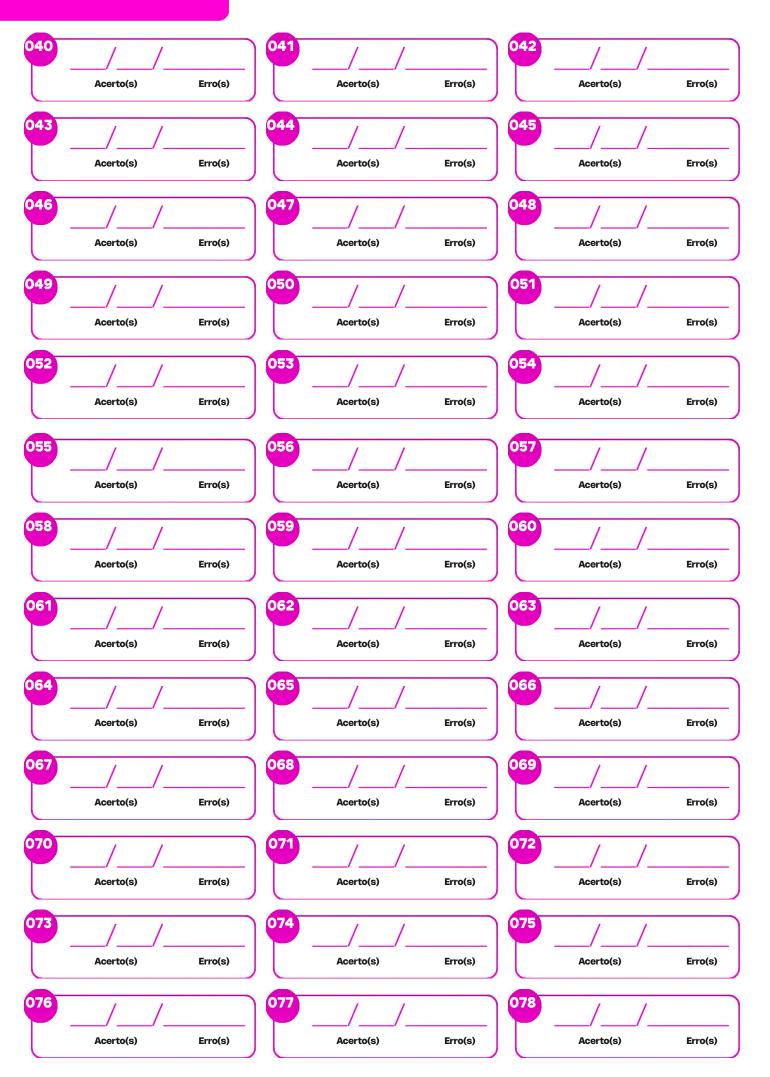
Nome / 名前



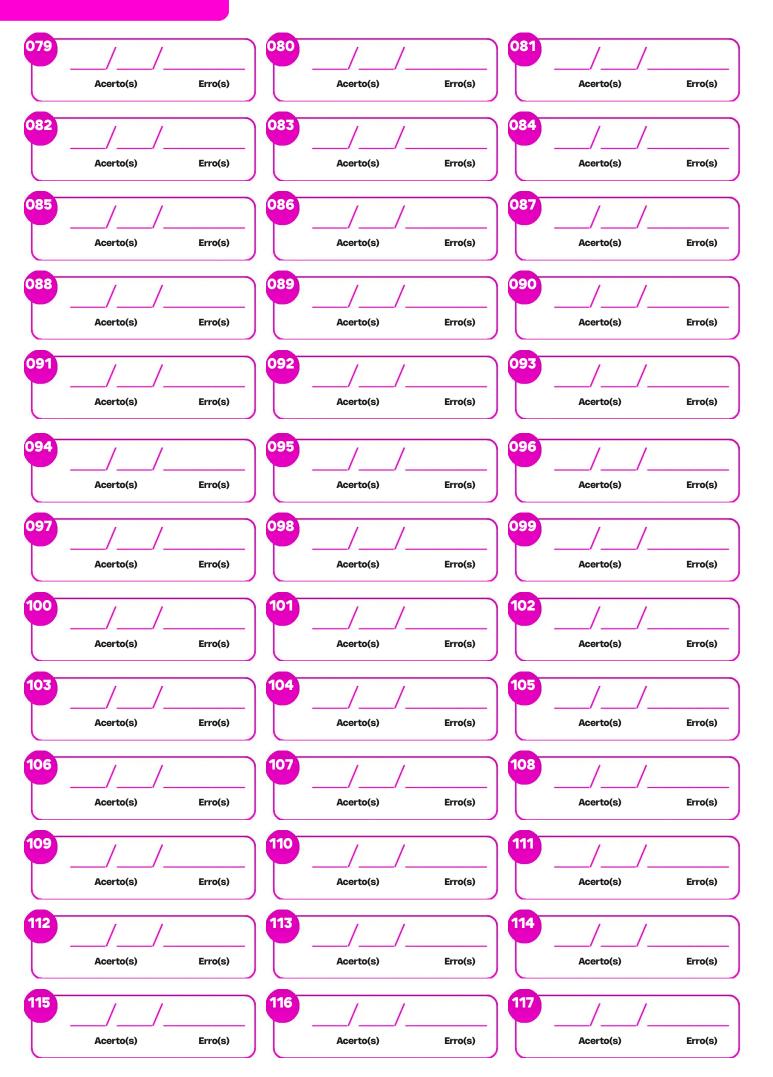
### **Meus Treinos**



### **Meus Treinos**



### **Meus Treinos**



_

_

_

_



Anotações	Escrita Japonesa / Asiática					
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações	Escrita Japonesa / Asiática					
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações	Escrita Japonesa / Asiática					
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações	Escrita Japonesa / Asiática					
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0

D/日 S/月 T/火 Q/水 Q/木 S/金 S/土

Anotações		Esc	)				
	6	5	4	3	2	1	
							A
							В
	, ,						С
							0
							E
							F
							G
	1 1						Н
							J
							K
							M
							N
							0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
			1 1 1			
						В
						С
						D
			1 1			
						E
						7 7
						F
						G
						н
						J
						К
						L
						М
	1 1					
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
			1 1 1			
						В
						С
						D
			1 1			
						E
						7 7
						F
						G
						н
						J
						К
						L
						М
	1 1					
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
			1 1 1			
						В
						С
						D
			1 1			
						E
						7 7
						F
						G
						н
						J
						К
						L
						М
	1 1					
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
			1 1 1			
						В
						С
						D
			1 1			
						E
						7 7
						F
						G
						н
						J
						К
						L
						М
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
			1 1 1			
						В
						С
						D
			1 1			
						E
						7 7
						F
						G
						н
						J
						К
						L
						М
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
			1 1 1			
						В
						С
						D
			1 1			
						E
						7 7
						F
						G
						н
						J
						К
						L
						М
						N
						0

D/日 S/月 T/火 Q/水 Q/木 S/金 S/土

Anotações	Escrita Japonesa / Asiática							
	6	5	4	3	2	1		
							A	
							В	
	, ,						С	
							D	
							<u></u>	
							E	
							F	
							G	
	1 1						н	
							J	
							K	
							_	
							М	
							N	
							0	



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
			1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações						
	6	5	4	3	2	1
						Α
						l l
	1 1 1		1 1 1			
						В
						С
						D
	1 1 1		1 1			
						E
						F
						G
						Н
						1
						J
						К
						L
						-
	1 1 1					
						M
						N
						0



Anotações		Esc	erita Japo	nesa / Asi	ática	1 A				
	6	5	4	3	2	1				
						Δ				
				1 1						
						<u> </u>				
						С				
						D				
						E				
						F				
						G				
						Н				
	1 1		1 1			I				
						J				
						К				
			1 1							
						N				
						N				
						С				